

# 3月 食育だより

平成28年2月29日

かめき保育園



一年も終わりに近づき、振り返るとあっという間に3月になります。「これ苦手だな」「あんまり好きじゃないな」「減らしてください」などなかなか食べることに消極的だった子どもたちも、今では「おかわりくださいーい」「今日は野菜ゼーーンぶたべたよ」とうれしい声をきかせてくれます。一年を通じてみると、子供たちの成長が感じることで給食職員安心しています。



来年もそんなうれしい言葉が聞けるように、頑張りますのでよろしくをお願いします。



## 偏食を予防するには

幼児期の偏食は自我の発達と関係が深く、離乳期と4歳前後に起こりやすいです。年齢と共に好みも変化し舌も発達します。食べられないからといって、決して無理強いせず、あせらずこれも成長かな？とおおらかな気持ちをもって、次の点に注意してみてください。

- ① 両親や家族など一緒に食べる人が偏食をしない
- ② 見た目や味付けなど食べやすくなる工夫をする
- ③ 無理強いをしない
- ④ テレビをつけたりせず、家族で和やかな雰囲気にする
- ⑤ 個食はしない



## “ひしもち” のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

## “ひなあられ” の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われていいます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

